

Søndag 4. november 2018

Tantodoriseminar

Vebjørn Knutsen Shidoi (5.dan)



Sted: Romerike aikidoklubbs dojo på Strømmen Storsenter.

Tema: Tantodori.

Arrangementet er åpent for alle aikidoutøvere uansett klubb- og forbundstilknytning.

Pris: 100,- for hele dagen.

Timeplan:

11.00-11.25 Dynamisk yoga (relatert til tema), oppvarming ledet av Kine

11.30-12.30 Tantodori, Vebjørn

12.45-14.00 Tantodori, Vebjørn

Yogaklassen er et frivillig tilbud som ikke krever spesielle forkunnskaper eller utstyr. Klassen er lagt opp for å passe "vanlige" mennesker.

Parkering: Gateparkering eller på Storsenterets plasser.

Mellom senteret og jernbanen er det et felt med opptil 3 timers gratis parkering. Sjekk parkeringsbestemmelser!

Med tog: Lokaltog fra Oslo S. (23 min.) mot Lillestrøm, gå av på Strømmen.

romerikeaikido.org kontakt@romerikeaikido.org Kine: 470 18 465